



ARAŞTIRMA MAKALESİ

Türkiye’de Çevrimiçi Psikoterapi ve Psikolojik Danışmanlık Çalışmalarına Genel Bir Bakış (Değerlendirme)

Dr. Hakan BAYRI, Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, İzmir, e-posta: hakanbayri1@yahoo.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4192-7377>

Prof. Dr. Hatice Zekâvet KABASAKAL, Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, İzmir, e-posta: zekavetkabasakal@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3450-1060>

Öz

2019 yılında meydana gelen ve küresel bir sağlık problemi olan Covid 19 pandemi süreci, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de birçok alanda büyük bir yıkıma neden olmuş ve başta sağlık ve eğitim olmak üzere çeşitli alanlarda etkisini olumsuz anlamda hissettirmiştir. Son yıllarda teknolojinin sağladığı olanaklarla pandemi sürecinin getirdiği olumsuzluklar birleşince psikoterapi ve psikolojik danışmanlığın çevrimiçi uygulanmalarında bir artış gerçekleşmiş ve bunun sonucunda da çevrimiçi psikolojik danışma/ psikoterapinin, yüz yüze danışmanlık ve yüz yüze psikoterapiye göre etkililiği, farklılıkları, etik yönleri, danışman ve danışan açısından etkileri gibi alanlarda yapılan araştırmalarda da bir artış olmaya başlamıştır. Çalışmanın amacı, özellikle pandemi süreci ile yoğunlaşmaya başlayan ve alanda uygulanması da nispeten yeni olan çevrimiçi psikolojik danışma ve psikoterapi hakkında yapılan bu çalışmaların incelenerek gelecekte yapılacak olan çevrimiçi psikolojik danışma ve psikoterapi uygulayıcıları ile bu alanda eğitim veren ve alan eğitimci, akademisyen ve öğrencilere bir ışık tutmaktır. Araştırmanın amacı doğrultusunda, (çevrimiçi psikolojik danışma etkililiği, etik ilkeleri, yüz yüze danışma ile arasındaki fark ve çevrimiçi psikolojik danışma uygulamaları esas alınarak) 28 araştırma ve 2 adet tez çalışması bu araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırmanın yöntemi, geleneksel derleme araştırmasıdır. Araştırmalar incelendiğinde, 2016 öncesinde Türkiye’de çevrimiçi psikolojik danışma ve psikoterapi konusunda araştırma yapılmadığı ve yapılan araştırmaların birçoğunun özellikle pandemi süreci sonrasında yapıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmaların incelenmesi neticesinde, çevrimiçi psikolojik danışmanlığın faydalı olduğu (erişim kolaylığı, düşük maliyet ve mekânsal esneklik gibi) bazı hususlar olmasıyla birlikte dezavantajlı olduğu (danışmanların bilgi eksiklikleri, eğitim ihtiyaçları, suistimale açık bir olgu olması, gizlilik vb. konularda etik kaygılar içermesi ve bazı teknik/ teknolojik problemler içermesi gibi) birçok husus barındırması nedeniyle yüz yüze psikolojik danışmanlığın çevrimiçi danışmanlığa göre olumlu yönlerinin daha fazla olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Çevrimiçi, Online, Psikolojik Danışma, Psikoterapi, Yüz Yüze Terapi.

Makale Gönderme Tarihi: 29.10.2024

Makale Kabul Tarihi: 03.01.2025

Önerilen Atıf:

Bayrı, H. ve Kabasakal, H. Z. (2025). Türkiye’de Çevrimiçi Psikoterapi ve Psikolojik Danışmanlık Çalışmalarına Genel Bir Bakış (Değerlendirme), *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 8(1): 9-27.



Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences

2025, 8(1): 9-27. DOI:[10.26677/TR1010.2025.1500](https://doi.org/10.26677/TR1010.2025.1500)

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org



RESEARCH PAPER

An Overview of Online Psychotherapy and Psychological Counseling Studies in Turkey (Evaluation)

Dr. Hakan BAYRI, Dokuz Eylül University, Buca Faculty of Education, İzmir, e-mail: hakanbayri1@yahoo.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4192-7377>

Prof. Dr. Hatice Zekâvet KABASAKAL, Dokuz Eylül University, Buca Faculty of Education, İzmir, e-mail: zekavetkabasakal@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3450-1060>

Abstract

The Covid 19 pandemic process, which occurred in 2019 and is a global health problem, has caused great destruction in many areas in our country, as well as all over the world, and has made its negative impact felt in various areas, especially health and education. In recent years, when the opportunities provided by technology and the negativities brought about by the pandemic process are combined, there has been an increase in the online applications of psychotherapy and psychological counseling, and as a result, the effectiveness of online psychological counseling/psychotherapy compared to face-to-face counseling and face-to-face psychotherapy, its differences, ethical aspects, effects for the counselor and the client. There has also been an increase in research in these fields. The aim of the study is to shed light on future online psychological counseling and psychotherapy practitioners, as well as educators, academicians and students who provide and receive training in this field, by examining these studies on online psychological counseling and psychotherapy, which have started to intensify especially with the pandemic process and are relatively new in the field. In line with the purpose of the research, 28 studies and 2 theses were included in this research (based on the effectiveness of online psychological counseling, ethical principles, the difference between face-to-face counseling and online psychological counseling practices). The method of the research is traditional compilation research. When the research is examined, it is seen that there was no research on online psychological counseling and psychotherapy in Turkey before 2016, and most of the research was done especially after the pandemic period, that is, after 2019. As a result of the examination of the studies conducted, it is seen that face-to-face psychological counseling has more positive aspects than online counseling because there are some aspects that are beneficial (such as ease of access, low cost and spatial flexibility) and many disadvantages (such as counselors' lack of knowledge, educational needs, being open to abuse, ethical concerns about confidentiality etc. and some technical/technological problems).

Keywords: Online, Psychological Counseling, Psychotherapy, Face-to-Face Therapy.

Received: 29.10.2024

Accepted: 03.01.2025

Suggested Citation:

Bayrı, H. and Kabasakal, H. Z. (2025). An Overview of Online Psychotherapy and Psychological Counseling Studies in Turkey (Evaluation), *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 8(1): 9-27.

GİRİŞ

2019 yılında Çin'in Wuhan kentinde meydana gelen ve tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19, 21'inci yüzyılda ortaya çıkan en büyük küresel sağlık problemi olarak insanları etkilemiştir. Bu etki sadece fiziksel sağlığı etkilemekle kalmamış, aynı zamanda ülkelerin sosyal, ekonomik, güvenlik konularında sıkıntılar yaşamalarına sebep olurken insanların da birçoğunu özellikle kaygı, endişe, mutsuzluk ve umutsuzluk alanlarında (Yüksel Şahin, 2021) olmak üzere ruhsal açıdan olumsuz yönde etkilenmelerine neden olmuştur. Pandemi süreci, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de birçok alanda büyük bir yıkıma neden olmuş ve başta sağlık ve eğitim olmak üzere çeşitli alanlarda etkisini olumsuz anlamda hissettirmiştir. Bu süreçte belli aralıklarda milli eğitime bağlı tüm okullar ile yükseköğretim kurumuna bağlı üniversiteler kapatıldığı (Kiye, 2022) için psikolojik danışma kapsamında icra edilen bireysel danışmalar, süpervizyon eğitimleri zorunluluk nedeniyle uzaktan çevrimiçi yani online yapılmaya başlanmıştır. Aynı dönemde yine ihtiyaç nedeniyle önceden yüz yüze yapılmakta olan psikolojik danışmanlık ve psikoterapi oturumlarının da çevrimiçi olarak icra edilmeye başlanması gündeme gelmiştir. Son yıllarda teknolojinin sağladığı olanaklarla pandemi sürecinin getirdiği olumsuzluklar birleşince psikoterapi ve psikolojik danışmanlığın çevrimiçi uygulanmasında da bir artış gerçekleşmiş (Fejít vd., 2020) ve bunun sonucunda da çevrimiçi psikolojik danışma/ psikoterapinin, yüz yüze danışmanlık ve yüz yüze psikoterapiye göre etkililiği, farklılıkları, etik yönleri, danışman ve danışan açısından etkileri gibi alanlarda yapılan araştırmalarda da bir artış olmaya başlamıştır.

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin hızla ilerlemesi (Özdemir ve Barut, 2020) ile birlikte akıllı telefonlar, bilgisayarlar, tabletler gibi teknolojik aletler insan hayatının vazgeçilmez araçları haline gelirken bu araçlarla bilgiye ulaşabilmek için gerekli olan internet ise neredeyse yaşamımızın olmazsa olmazı haline gelmeye başlamıştır. Türkiye genelinde internet erişim imkânına sahip hane oranlarına bakıldığında 2013 yılında % 46,5 olan oran, 2015 yılında % 70'e (Zeren ve Bulut, 2018), 2022 yılında % 94,1'e (TÜİK, 2022) yükselmiştir. İnternet ağının genişlemesi, kullanımının artması ile birlikte insanlar başlarda eğlence, sosyal medyayı takip, eski arkadaşları bulmak, yeni kişilerle tanışmak (Zeren ve Bulut, 2018) vb. nedenlerle bu kanalı kullanırken özellikle de pandemi sürecinin gelmesi ile birlikte eğitim alanında da (EBA, Zoom, Classroom, Skype vb.) sıklıkla internet ile uzaktan eğitim gündeme gelmeye başlamıştır. Görüntülü ve sesli uygulama kanalı ile insanların birbirleri ile eş zamanlı olarak görüşebilmeleri, bilgi paylaşabilmeleri olgusu; pandemi sürecinde ortaya çıkan kaygı ve umutsuzluk duyguları ile yoğunlaşan ruhsal problemlerin tedavisinde de benzer şekilde çevrimiçi/ online psikolojik danışmanlık hizmetinin verilmesini gündeme getirmiştir.

Çevrimiçi psikoterapi ve psikolojik danışmanlık, her ne kadar ülkemizde özellikle 2019 yılından sonra pandemi probleminin ortaya çıkmasıyla gündeme gelmiş olsa da bu hizmetlerin verilmesinin gerekliliği ve etik olgular çerçevesinde alan yazında ele alınması konusu neredeyse yarım asırlık (Poyrazlı ve Can, 2020) bir olgudur. İnternetin olmadığı dönemlerde telefon (Vandenbos ve Williams, 2000) ve mektuplarla (Özer ve ark., 2016) uzaktan yapılmakta olan psikolojik yardım hizmetleri teknolojinin ilerlemesi ile birlikte ortaya çıkan internet aracılığı ile çevrimiçi/online olarak da yapılmaya başlanmıştır.

Çevrimiçi psikoterapi ve psikolojik danışmanın; erişilebilirlik, ekonomiklik (Andersson, 2010), sosyal damgalanma kaygısından uzak olma (Zeren, 2015), zaman tasarrufu, ulaşım sorunundan kurtulma vb. birçok konuda avantaj sağladığı belirtilirken kayıtların gizliliği gibi etik konular, duygusal ve fiziksel olarak uzaklık, sözel olmayan tepkileri algılayamama, teknolojik aksaklık vb. konularda ise sorunlar yarattığı (Lewis vd., 2003) yapılan birçok araştırmada belirtilmektedir.

Online ve çevrimiçi psikoterapi ve psikolojik danışmanlık ile ilgili yapılan araştırmalar hakkında literatür taraması yapıldığında çalışmaların birçoğunun 2019 pandemi dönemine denk geldiği ve 2019-2023 yılları arasında yoğunlaştığı görülmektedir. Bu çalışmalar yurtdışında 2000'lerden sonra yoğun bir şekilde başlarken ülkemizde 2010'lar civarında başladığı (Özer vd., 2016), pandemi dönemine kadar yapılan çalışmaların görece sınırlı sayıda olduğu (Savaş ve Hamamcı, 2010; Tanrıku, 2009; Zeren, 2014) görülmektedir.

Son yıllarda bilgi ve iletişim teknolojilerinin de hızlı ilerlemesinin de katkılarıyla pandemi şartlarının getirmiş olduğu zorluklar çerçevesinde artarak uygulanmaya başlanan çevrimiçi/ online terapi ve psikolojik danışmanlık hizmetleri, her ne kadar geleneksel yüz yüze danışmanlığın bire bir alternatifi olmasa da yapılan araştırmalarda da ortaya konan birçok kolaylık ve avantajları nedeniyle ilerleyen günlerde de halihazırdaki sahip olduğu önemini artırarak devam ettireceğinin kaçınılmaz bir gerçek olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, özellikle Covid 19 pandemi süreci ile yoğunlaşmaya başlayan ve alanda uygulanması da nispeten yeni olan çevrimiçi psikolojik danışma ve psikoterapi hakkında yapılan çalışmaların incelenerek gelecekte yapılacak olan çevrimiçi psikolojik danışma ve psikoterapi uygulayıcıları ile bu alanda eğitim veren ve alan eğitimci, akademisyen ve öğrencilere bir ışık tutmaktır. Bu amaç doğrultusunda yapılan çalışmada incelenen araştırmalar aşağıda belirtilen dört başlık altında değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular sonuç kısmında sunulmuştur.

1. Çevrimiçi Psikolojik Danışmanlığın (Danışman ve Danışan Gözünden) Etkililiği
2. Çevrimiçi ile Yüz Yüze Psikolojik Danışmanlık Arasındaki Farklılıklar
3. Çevrimiçi Psikolojik Danışmanlıkta Etik Konusu
4. Çevrimiçi Psikolojik Danışma Uygulamaları

YÖNTEM

Bu çalışma, derleme türü bir araştırmadır. Derleme makaleler, belirli bir konuda yapılmış olan bilimsel çalışmaların sınıflandırma ve değerlendirmesi gibi yararlı bir 'toparlama' olmalarının yanı sıra araştırma yapan bilim insanlarının uzmanlık alanlarındaki yenilikleri izleyebilmeleri açısından da son derece önemli araştırmalardır (Herdman, 2006).

Araştırma kapsamında incelenen makaleler, Google Akademik, Dergipark ve Yöktez kanallarında tarama yapılarak elde edilen Türkçe makaleler arasından giriş kısmında belirtilen konular dikkate alınarak seçilmiştir. Taramalar, 'çevrimiçi psikoterapi', 'çevrimiçi psikolojik danışma', 'online psikoterapi' ve 'online psikolojik danışma' kriterleri girilerek yapılmıştır. 02 Nisan 2024 tarihi 17.58'de yapılan Google Akademik taramasında çevrimiçi psikoterapi:181; çevrimiçi psikolojik danışma: 504; online psikoterapi: 473; online psikolojik danışma: 1100 adet makale verisi olduğu görülmüştür. Online counseling olarak yapılan aramada çıkan veri ise 803.000'dir. Ancak söz konusu taramalar başlık değil içerik içinde bulunan kelimelere göre yapıldığından (kelimeler çoğaldıkça ayrı ayrı kelime içeriklerini de ayrıca aldığından) bizzat konu ile alakalı olmayıp içinde herhangi bir yerde 'çevrimiçi', 'danışma', 'online' ve 'terapi' geçmesi nedeniyle alınan araştırmalar da rakamların içinde görülmektedir. Aynı şekilde taramalar Dergipark ve Yöktez'de de yapılmıştır. Örneğin Dergipark'ta 02 Nisan 2024 saat 18.34'te 'online psikoterapi' kriteri ile yapılan taramada toplam 12.462 sonuç çıkmasına rağmen elde edilen rakamın sadece 8 tanesi konu ile ilgili bulunmuştur. Ayrıca tespit edilen makaleler Google Akademik'te yapılan taramada da bulunmuştur. Bu kapsamda incelendiğinde yukarıda belirtilen tarih ve saatlerde çevrimiçi/ online psikoterapi ve psikolojik danışmanlık konusu ile ilgili Türkçe yapılmış olan 52 araştırma ve 4 adet lisansüstü tez bulunmuştur. Araştırmanın amacı doğrultusunda yapılan incelemeler ve uzman görüşleri çerçevesinde (çevrimiçi psikolojik danışma etkililiği, etik ilkeleri, yüz yüze danışma ile arasındaki fark ve çevrimiçi psikolojik danışma uygulamaları esas alınarak) 28 araştırma ve 2 tez çalışması bu araştırmaya dâhil edilmiştir.

Bu araştırma kapsamında seçilen 30 çalışma; araştırma konusu, yazar ismi ve yılı, kullanılan araştırma yöntemi ve çalışma kapsamında ayırt edilen temalar başlıkları altında Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Çevrimiçi Psikoterapi ve Psikolojik Danışmanlık Çalışmaları

Kod	Araştırma Kodu /İsmi	Yayın Yılı / Yazar İsmi	Araştırma Yöntemi /örneklem	Teması/ Konusu
A1	Psikolojik Danışmanların Çevrimiçi Psikolojik Danışmaya Yönelik Tutumlarının Danışan Perspektifinden İncelenmesi	2016/ Özer, Yıkılmaz, Altınok ve Bayoğlu 2015/ Zeren	Nitel Analiz (Tarama) 193 psikolojik danışman	Çevrimiçi psikolojik danışmaya ilişkin danışman tutumları
A2	Yüz Yüze ve Çevrimiçi Psikolojik Danışma: Danışanların Sorunları ve Memnuniyetleri	2017/ Zeren	Nitel Analiz (Olgu bilim) 21 danışan	Çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışma süreçlerindeki danışan memnuniyetleri
A3	Yüz Yüze ve Çevrimiçi Psikolojik Danışmada Terapötik İşbirliği: Psikolojik Danışman Adaylarının Görüşleri	2018/ Zeren ve Bulut	Nitel Analiz (Olgu bilim) 11 danışan	Çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmaya ilişkin danışman adaylarının görüşleri
A4	Çevrimiçi Psikolojik Danışmada Etik ve Standartlar: Bir Model Önerisi	2018/ Zeren ve Bulut	TÜBİTAK Proje Çalışması	Çevrimiçi psikolojik danışmalarda önerilen etik ilkeler
A5	Psikoterapistlerin Çevrimiçi Yürütülen Psikoteraplere Yönelik Algılarına İlişkin Bir Tematik Analiz Çalışması	2018/ Korkmaz ve Şen	Nitel Analiz (Tematik Analiz)	Çevrimiçi psikolojik danışmaya ilişkin danışman algıları
A6	Psikolojik Danışma Uygulamalarında Post Modern Bakış Açısı: Çevrimiçi Psikolojik Danışma	2020/ Özdemir ve Barut	Nitel Analiz (Derleme Yazısı)	Çevrimiçi psikolojik danışmaya bakış açısı
A7	Çevrim İçi Psikolojik Danışma: Etik Kuralları, COVID-19 Süreci, Öneriler	2020/ Poyrazlı ve Can	Nitel Analiz	Çevrimiçi psikolojik danışmanın avantaj ve dezavantajları ile etik kuralları
A8	Online Psikoterapi ve Danışmanlıkta Etik	2020/ Tuzgönlü	Nitel Analiz	Çevrimiçi psikolojik danışmanın avantaj ve dezavantajları ile etik kuralları
A9	Çevrimiçi ve Yüz Yüze Psikolojik Danışmaya İlişkin Algıları Keşfetmek: Nitel Bir Çalışma	2020/ Erdem ve Özdemir	Nitel Analiz (Durum Çalışması) 25 danışan aday	Çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmaya ilişkin danışan algıları
A10	Danışan ve Psikolojik Danışmanın Pencerelerinden Terapötik İşbirliği: Çevrimiçi, Yüz Yüze ve Plasebo Gruplarının Karşılaştırılması	2020/ Erus ve Zeren	TÜBİTAK Proje Çalışması -Nitel Analiz 61 danışan	Çevrimiçi, yüz yüze ve plasebo grubu terapötik işbirliği algıları
A11	Psikolojik Danışmanların Covid-19'a, Yüz Yüze ve Çevrimiçi Psikolojik Danışma Yapmaya, Yüz Yüze ve Çevrimiçi Eğitim Almaya İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi	2021/ Yüksel Şahin	Karma Yöntem (Nitel ve Nitel analiz) 15 danışman	Çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmaya ilişkin danışman görüşleri
A12	Dijitalleşme Sürecinde Çevrimiçi Psikolojik Danışma	2021/ Kiye	Nitel Analiz (Metafor Analizi) 38 danışman aday	Çevrimiçi psikolojik danışmaya danışman adaylarının bakış açısı
A13	Çevrimiçi psikoterapi yöntemlerinin farklı gruplar (yetişkin, çocuk, ergen ve aile) temelinde incelenmesi	2021/ Oktay ve diğ.	Nitel Analiz (Derleme Yazısı)	Çevrimiçi psikolojik danışmanın çeşitli gruplarda etkililiği
A14	Çevrimiçi Grupla Psikolojik Danışmada Yaşanan Güçlükler ve Çözüm Önerileri	2021/ Aslan ve diğ.	Nitel Analiz 11 danışan	Çevrimiçi psikolojik danışmada yaşanan sorunlar
A15	Covid-19 Salgın İlk Aylarında Gözlenen Psikolojik Problemler ve Ruh Sağlığı Uzmanlarının Bu Problemlere Çevrimiçi (Online) Yollarla Müdahale Etmeye İlişkin Deneyimleri	2021/ Yazıcı ve diğ.	Nitel Analiz (Kesitsel Tarama) 168 danışman	Çevrimiçi psikolojik danışmayla ilgili danışman görüşleri
A16	Eş Zamanlı Metne Dayalı Çevrim İçi Psikolojik Danışmada Terapötik İlişki	2022/ Gülden ve Polat	Nitel Analiz (Derleme Yazısı)	Çevrimiçi psikolojik danışmada terapötik ilişki
A17	Online ve Yüz Yüze Psikolojik Danışmaya İlişkin Tutum ile Çevrimiçi Mahremiyet Kaygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bursa İli Örneği	2022/ Öztürk ve diğ.	Nitel Analiz, 212 danışan	Çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmaya ilişkin danışan tutumları
A18	Psikolojik Danışman Adaylarının Çevrimiçi Psikolojik Danışma Deneyimlerine İlişkin Görüşleri: Bir Durum Çalışması	2022/ Eken ve diğ.	Nitel Analiz (Durum Çalışması) 25 danışman aday	Çevrimiçi psikolojik danışmayla ilgili danışman aday görüşleri
A19	Kovid-19 Pandemisi Sürecinde Psikolojik Danışmanların Çevrimiçi Çalışma Deneyimleri: Metaforik bir Analiz	2022/ Kiye	Nitel Analiz (Metafor Analizi) 166 psikolojik danışman	Çevrimiçi rehberlik ve psikolojik danışmayla ilgili psikolojik danışman görüşleri
A20	Çevrimiçi Psikoterapinin Etik Kodlar Çerçevesinde İncelenmesi	2023/ Şen Pakyürek ve Korkmaz Yayın	Nitel Analiz (Tematik Analiz)	Çevrimiçi psikolojik danışmanın etik kodlar çerçevesinde incelenmesi
A21	Ergenlerde Çevrimiçi ve Yüz Yüze Kendini Açma	2023/ Ünal Karagöven ve Kamak	Nitel Analiz (İlişkisel Tarama) 306 danışan	Çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmaya ilişkin danışan tutumları
A22	COVID-19 Döneminde Mültecilere Çevrim İçi Psikolojik Destek Sağlayan Ruh Sağlığı Profesyonellerinin Deneyimleri	2023/ Gök Kurşun ve diğ.	Nitel Analiz (Fenomenoloji) 10 danışman	Çevrimiçi psikolojik danışmayla ilgili danışman deneyimleri
A23	Uzaktan Çevrimiçi Aile Danışmanlığı: Nitel Bir Çalışma	2023/ Nar	Nitel Analiz (Fenomenoloji) 19 aile danışmanı	Çevrimiçi psikolojik danışmayla ilgili danışman görüşleri
B1	Anksiyete Bozukluklarının Tedavisinde İnternet Tabanlı Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları	2019/ Çetintulum Huyut	Nitel Analiz (Derleme Yazısı)	Çevrimiçi psikolojik danışma- BDT uygulamaları (Anksiyete Tedavisi)
B2	Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Çevrim İçi Psikolojik Danışmanın Sağlık Kaygısını Nasıl Etkilediğine İlişkin Danışan Görüşleri	2023/ Aydın	Nitel Analiz (Durum Çalışması) 3 danışan	Çevrimiçi psikolojik danışma- BDT uygulamaları (Sağlık Kaygısı)
B3	Borderline Kişilik Örtüntüsü ve İlişki Problemlerinin Şema Terapi ile Çevrimiçi Çalışılması: Bir Vaka Örneği	2023/ Başer Baykal	Vaka Tartışması	Çevrimiçi psikolojik danışma- Şema Terapi uygulaması (Borderline Kişilik Örtüntüsü)
B4	Obsesif Kompulsif Bozuklukta Görüntülü Görüşme Tekniğiyle Bilişsel Davranışçı Terapi: Olgu Sunumu	2023/ Yılmaz ve Karaaziz	Olgu Sunumu	Çevrimiçi psikolojik danışma- BDT uygulaması (OKB)
B5	Yaygın Anksiyete Bozukluğunda Çevrim İçi Yürütülen Bilişsel ve Davranışçı Terapi: Bir Olgu Sunumu	2024/ Zereyalp ve diğ.	Olgu Sunumu	Çevrimiçi psikolojik danışma- BDT uygulaması (Yaygın Anksiyete Bozukluğu)
C1	Çevrimiçi Psikolojik Danışmaya Yönelik Psikolojik Danışmanların Görüşleri (Y.Lisans Tezi)	2019/ Damar	Nitel Analiz, 12 danışman	Çevrimiçi psikolojik danışmayla ilgili danışman görüşleri
C2	Ruh Sağlığı Uzmanlarının Gözünden Online Psikoterapi Hizmetlerinin Etkililiğini Artıran Faktörlere Dair Nitel Analiz Çalışması (Y.Lisans Tezi)	2022/ Hacalioğlu	Nitel Analiz 11 danışman	Çevrimiçi psikolojik danışmanın etkililiğine dair danışman görüşleri

Tablo 1'de sunulan çalışmalar; temaları, konuları, araştırma çeşitleri ve bu araştırmanın amaçları çerçevesinde incelenmiştir. Yapılan inceleme neticesinde çalışmaların A, B ve C olmak üzere üç gruba ayrıldığı görülmüştür. A1, A2.... A23 olarak isimlendirilen çalışmalar araştırmada incelenen ilk üç konu olan çevrimiçi psikolojik danışmanlığın (danışman ve danışan gözünden) etkililiği, çevrimiçi ile yüz yüze psikolojik danışmanlık arasındaki farklılıklar ve çevrimiçi psikolojik danışmanlıkta etik konusu tema başlığı altında yer alan makalelerdir. C1 ve C2 aynı üç tema alanındaki lisansüstü tezleridir. B1,

B2, B3, B4 ve B5 ise araştırmada incelenen dördüncü tema olan çevrimiçi psikolojik danışma uygulamaları ile ilgili yapılmış makalelerdir. Bu araştırma kapsamında incelenen 30 bilimsel araştırma, bulgular bölümünde dört tema başlığı altında analiz edilmiştir.

Yukarıda belirtilen çalışmalar, araştırmanın müteakip bölümünde burada verilmiş olan A1, A2.....C2 kodları esas alınarak isimlendirilmiştir.

BULGULAR

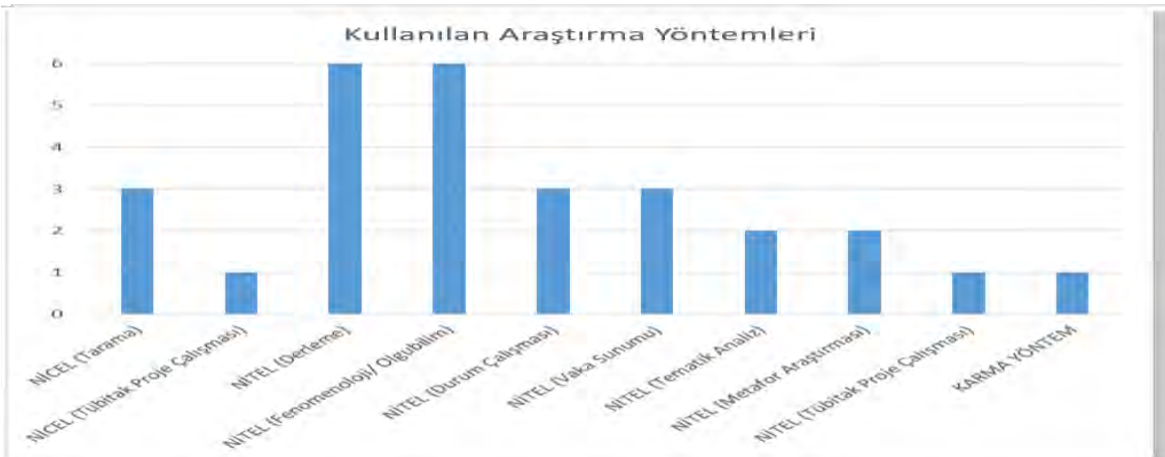
Araştırmadan elde edilen bulgular şu şekilde sunulmuştur. Öncelikle araştırmaların yıllara göre dağılımı incelenmiş, sonra araştırmada kullanılan yöntemler verilmiş, daha sonra araştırmalarda ele alınan konular bu araştırma çerçevesinde ele alınan ve giriş bölümünde belirtilen dört tema alanından hangilerinde yapıldığı gösterilmiştir. Son olarak dört tema başlığı altında incelenen 30 bilimsel araştırmadan elde edilen bulgular özet olarak verilmiştir.

Bu çalışmada incelenen araştırmaların yıllara göre dağılımı Şekil 1’de sunulmuştur.



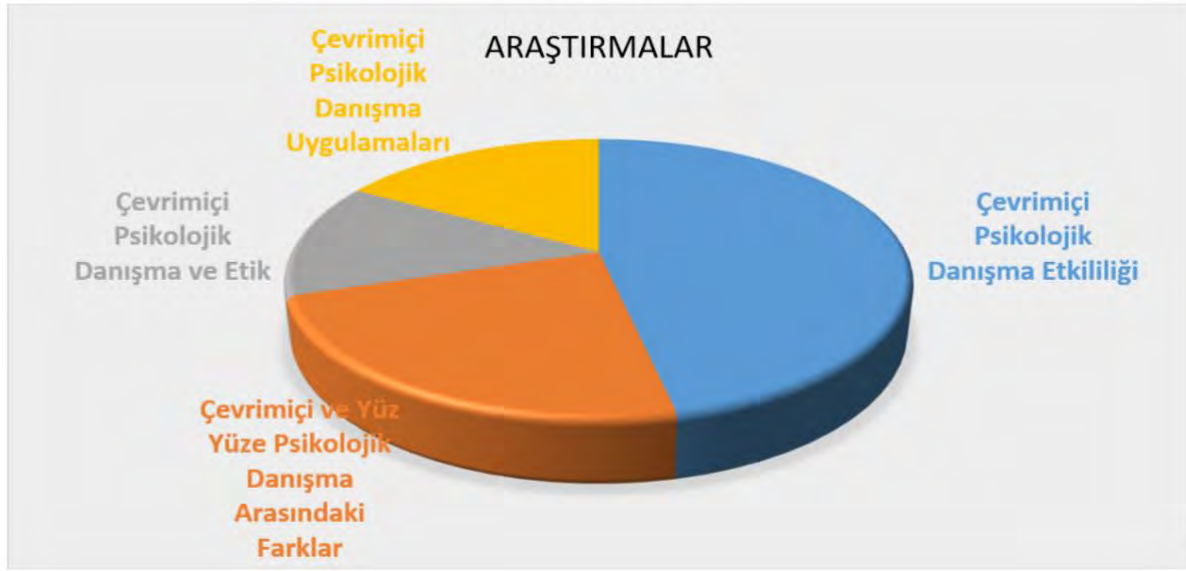
Şekil 1. Araştırmaların Yıllara Göre Dağılımı

Araştırmaların yayınlandığı yıllar incelendiğinde, 2016 ile 2024 yılları arasında yapıldıkları ve özellikle pandemi dönemi olan 2019 sonrası çevrimiçi/ online psikoterapi ve psikolojik danışmanlık alanında yapılan araştırmalarda bir artış olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın yapıldığı sürecin 2024 yılı başı olduğu düşünüldüğünde henüz 2024 yılı ile ilgili nicel değerlendirilme yapılmasının uygun olmayacağı aşikârdır. İncelenen çalışmalarda kullanılan araştırma yöntemleri Şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 2. Araştırmalarda Kullanılan Yöntemler

İncelenen 30 araştırmada kullanılan yöntemler incelendiğinde % 76,7'sinin (23 adet) nitel analiz kullanılarak yapıldığı, % 13,3'ünün (4 adet) nicel ve % 3,3'ünün (1 adet) karma yöntem kullanılarak yapıldığı görülmektedir. En fazla uygulanan araştırma yönteminin % 20 (6 adet) ile derleme ve % 20 (6 adet) ile de olgubilim oldukları görülmüştür. İncelenen çalışmaların konularına göre dağılımı Şekil 3'te sunulmuştur.



Şekil 3. Araştırmaların Konularına Göre Dağılımı

Şekil 3 incelendiğinde, yapılan araştırmaların %46,7'sinin çevrimiçi psikolojik danışmanlığın (danışman ve danışan gözünden) etkinliği konusunda (A1, A5, A6, A12, A13, A14, A15, A16, A18, A19, A22, A23, C1, C2), %23,3'ünün çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmanlık arasındaki farklar konusunda (A2, A3, A9, A10, A11, A17, A21), %13,3'ünün çevrimiçi psikolojik danışmanlık ve etik konusunda (A4, A7, A8, A20) ve % 16,7'sinin ise çevrimiçi psikolojik danışmanlık uygulamaları konusunda (B1, B2, B3, B4, B5) yapıldığı görülmektedir.

Araştırma kapsamında ele alınan 30 bilimsel çalışma bu dört tema üzerinde incelenmiş ve araştırmalardan elde edilen sonuçlar özet olarak aşağıda sunulmuştur.

Çevrimiçi Psikolojik Danışmanlığın (Danışman ve Danışan Gözünden) Etkinliğine Dair Elde Edilen Bulgular

Bu çalışmada incelenen araştırmalardan 14 tanesinin (A1, A5, A6, A12, A13, A14, A15, A16, A18, A19, A22, A23, C1, C2) çevrimiçi psikolojik danışmanlığın etkinliği hakkında bilgiler sunduğu Tablo 1'de görülmektedir. Çevrimiçi araştırmalar genelinde en fazla araştırma yapılan konu (% 47) olduğu ve son yıllarda yoğunlaşarak arttığı gözlenmektedir. Yapılan bu çalışmalardan 10 tanesi (A1, A5, A12, A15, A18, A19, A22, A23, C1 ve C2) çevrimiçi psikolojik danışmanlıkla ilgili danışman görüşleri ile ilgilidir. Bir tanesi (A16) çevrimiçi danışmada terapötik ilişki; bir tanesi (A14) çevrimiçi danışmada yaşanan sorunlar; bir tanesi (A6) çevrimiçi danışmaya genel bir bakış diğeri ise (A13) çevrimiçi psikolojik danışmanın çeşitli gruplarda etkinliği konusunu ele almıştır. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde aşağıda belirtilen bulgulara ulaşılmıştır:

Özer vd., (2016) tarafından 193 psikolojik danışman örnekleminde yapılan nicel araştırmada (A1), danışmanların çevrimiçi psikolojik danışmaya karşı tutumlarının cinsiyet, günlük bilgisayar kullanımı düzeyleri, toplam bilgisayar kullanım süreleri, bilgisayar kullanımına ilişkin öz yeterliklerine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Ayrıca araştırmada, çevrimiçi psikolojik danışmanlığın ülkemizde yaygın

olmaması ve psikolojik danışman eğitiminde çevrimiçi psikolojik danışmaya yönelik bir ders bulunmaması göz önünde bulundurularak psikolojik danışma ve rehberlik alanındaki öğretim programlarına dâhil edilmesinin önemli olduğu konusu vurgulanmıştır.

Korkmaz ve Şen (2018) tarafından yapılan ve 45 psikoterapi uzmanının katıldığı nitel çalışmada (A5), danışmanlar tarafından çevrimiçi psikolojik danışmanlığın uygun ve kolaylaştırıcı yönlerinin farkında oldukları ancak halen olumsuz özelliklerine yoğun şekilde atıfta buldukları görülmektedir. Psikoterapistler, çevrimiçi psikolojik danışmanlığın özel eğitim ve bilgi gerektiren bir bağlam olduğu, suistimale açık olduğu, terapötik ittifak ve etik gibi temel konularda yetersiz kalabileceği gibi olumsuz algılarını dile getirmişlerdir.

Özdemir ve Barut (2020), yaptıkları çalışmada (A6), postmodern bir bakış açısı olarak ifade ettiği çevrimiçi psikolojik danışmanlığın Türkiye için yeni bir alan olduğu ve hala emekleme aşamasında olduğunu belirtmenin yanlış sayılmayacağı ifade edilmiştir. Ayrıca Türkiye’de üniversitelerde psikolojik danışman eğitiminde çevrimiçi psikolojik danışmanlığın ihmal edildiği yaptıkları çalışmada ortaya konmuştur. Bu hizmeti verecek danışmanlar için meslek örgütleri tarafından etik kodların oluşturulmasının da gerekliliğinden bahsedilmiştir.

Kiye (2021), 38 psikolojik danışman adayı ile yürüttüğü metafor inceleme çalışması (A12) sonucunda yeni ve farklı olan çevrimiçi bireysel psikolojik danışma sürecinin danışmanların yaklaşık yarısı tarafından olumlu algılanmasıyla birlikte diğer yarısında eksiklikler hissetme ve kaygı duymaya ilişkin algılar oluşturduğu görülmüştür. Danışman adayları, eksiklik temasında çevrimiçi psikolojik danışmayı; diyet bisküvi, kirli bir ayna ve yarım ay gibi metaforlara; kaygı temasında, karanlık bir ormana, uçan balona, dalgalı denizde tekneye binmeye benzetmişlerdir. En fazla metaforun yer aldığı memnuniyet temasında ise ağaç yetiştirmek, şarkı, kapsül, bir tohumun toprağa kök salması, dans etmek ve büyülmüş bir köprü gibi metaforların kullanıldığı görülmüştür.

Oktay vd. (2021)’nin, çevrimiçi psikolojik danışmanlığın farklı gruplardaki etkinliğini araştırdığı çalışmada (A13), çevrimiçi danışmanlık uygulamasının günden güne artış gösterdiği ancak özellikle aile ve çocuklar üzerinde yapılan çalışmaların oldukça kısıtlı düzeyde olduğu belirtilmiştir. Bu çerçevede yapılan araştırmalarda çevrimiçi uygulamaların ulaşılabilirlik, zaman, mekân ve ekonomiklik açısından avantaj sağladığı ayrıca kısıtlı sayıda araştırmalar da olsa yapılan çalışmalarda çocuk, ergen, aile ve yetişkin gibi farklı gruplarda kaygı, depresyon, uyku sorunları, yeme bozuklukları ve travma sonrası stres bozuklukları tedavilerinde etkili olduğuna dair bulgular olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte yapılan çalışmalarda benzer terapi modelleri ve kısıtlı alanlardaki rahatsızlıklara yoğunlaşılması nedeniyle çevrimiçi danışmanlığın etkililiği ve genellenebilirliği açısından sınırlılık taşıdığı bildirilmiştir.

Aslan vd., (2021) tarafından yapılan çalışma (A14), 11 danışana verilen çevrimiçi grupla psikolojik danışmada ortaya çıkan güçlükler ve çözüm önerilerine ait bulguları içermektedir. Yaşanan sorunlar hakkında oluşturulan temalar; teknolojiye bağlı sorunlar, Web kamerasıyla etkileşime dayalı sorunlar, etkinlik ve tekniklerin kullanılmasında yaşanan sorunlar ile grup sürecini yürütmede ortaya çıkan sorunlar olarak elde edilmiştir. Teknolojik sorunlar bağlamında, bilgisayar, kamera, mikrofon, internet bağlantısı ve cep telefonundan bağlanma gibi sorunların yaşandığı görülmüş. Çözümü için lidere grup danışmanlığında bir yardımcı atanmasının, liderin çevrimiçi bağlantı kopması durumunda yardımcının oturumu idare etmesinin sorunu çözeceği; cep telefonu yerine bilgisayar ile bağlantı kurulmasının uygun olacağı bildirilmiştir. Web kamerasında yaşanan temel sorunun kameranın yüze odaklanması nedeniyle bedeninin tamamının görünmemesinin beden dilini anlamada sorun oluşturduğu belirtilmekte ve çözüm olarak lider tarafından danışanların büyük boyutta görülmeleri için ekrandan uzaklaşmalarını istemesiyle düzelebileceği belirtilmiştir. Ayrıca çevrimiçi grup danışmanlığı sürecinde gruba odaklanmak yerine cep telefonlarıyla ilgilenmek, yeme içme gibi davranışlarda bulunmak gibi sorunların da oturumların başında grup üyeleriyle konuşularak grup kurallarına eklenmesiyle çözülebileceği bildirilmiştir. Benzer şekilde gizliliğin sağlanmasında yaşanabilecek aksaklıkların

(oturum sırasında odaya bir başkasının girmesi gibi) önlenmesi için de grup kuralları oluştururken değinilmesinin uygun olacağı belirtilmiştir.

Covid 19 pandemi sürecinin ilk aylarında gözlenen problemler ile çevrimiçi yollarla bu sorunlara müdahale etmeye ilişkin deneyimlerin Yazıcı vd., (2021) tarafından araştırıldığı çalışmada (A15), çevrimiçi danışmanlık uygulamasının etik açıdan sorun teşkil etmediği, pandemi sürecinde oldukça yararlı bir uygulama olduğu, danışmanların çevrimiçi danışmanlık uygulaması hakkındaki görüşlerinin değişmesine olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür. Bununla birlikte uzmanların çoğunun çevrimiçi danışmanlık uygulamaları hakkında yeterli bir bilgiye sahip olmadığı ve bu konuda da eğitim almadıkları ortaya konulmuştur. Bu süreçte Türkiye’de yapılan çevrimiçi psikolojik danışmanlıklarda sıklıkla Skype, Zoom ve WhatsApp gibi uygulamaların kullanıldığı belirtilmiştir. Pandemi sürecinde çoğunlukla kaygı, üzüntü, zevk ve ilgi kaybı gibi konularda ilgili uzmanlardan yardım talebinde bulunulduğu görülmüştür.

Güliden ve Polat (2022), yaptıkları çalışmada (A16) eş zamanlık metne dayalı çevrimiçi psikolojik danışmada terapötik ilişki konusunu çalışmışlardır. Yapılan araştırma neticesinde, danışmanların yüz yüze olmayan bir ortamda, psikolojik danışma sürecinin olmazsa olmazı olan terapötik ilişkinin oluşturulması anlamında bazı endişelerinin olduğu ortaya konulmuştur. Bunun yanında yüz yüze danışmayı utanç verici bir deneyim gibi gören danışanlar açısından ise metne dayalı çevrimiçi psikolojik danışmanlığın gizlilik yönüyle önemli bir fayda sağlayabileceği de belirtilmektedir. Ayrıca bu çalışmada da çevrimiçi psikolojik danışmanlığın etkin bir şekilde verilebilmesi açısından üniversitelerde ders programlarına dâhil edilmesinin de önem arz ettiği çalışmada belirtilmiştir.

Eken vd. (2022), yaptıkları çalışmada (A18), psikolojik danışman adaylarının çevrimiçi psikolojik danışma deneyimlerine dair görüşlerini incelemişlerdir. Yapılan araştırma bulgularında; çevrimiçi danışmanlığın beden dilini gizleyebilmelerine ortam sağlaması, oturum sırasında bilişsel hazırlığı kolaylaştıran hatırlatıcı notlarını (dijital /yazılı) görebilme imkânı yaratması, mekân esnekliği sağlaması, danışanların hizmete ulaşmasını kolaylaştırması, iş saatlerine göre görüşme saatlerinin ayarlanabilmesi, erteleme ve iptal durumlarında telafi imkânının kolay olması gibi konularda avantaj sağladığı belirtilmiştir. Bununla birlikte danışman ve danışanın çevrimiçi danışma seansı esnasında buldukları ortamdan kaynaklı ve terapötik süreci olumsuz etkileyen gürültü, dikkat dağılması, ses problemleri, sıklıkla internet bağlantısının kopması, bağlantı kalitesinin düşüklüğü, ses ve görüntünün net olmaması gibi teknik sorunların ise dezavantajlı bir durum yarattığı belirtilmiştir.

Kiye (2022) tarafından yapılan metaforik analiz çalışması (A19), okullar ile Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinde görev yapan 166 psikolojik danışman görüşleriyle gerçekleştirilmiştir. Belirlenen 130 metafor, kazanım, olumsuzluk, eksiklik/ sınırlılık, belirsizlik ve endişe/ zorluk olmak üzere beş kategoride toplanmıştır. Okullar ve RAM’larda görev yapan psikolojik danışmanların çevrimiçi danışmanlık hizmetlerine yönelik metaforik algıları çoğunlukla olumsuz çıkmıştır. Araştırma kapsamında Milli Eğitim Bakanlığının çevrimiçi rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin geliştirilmesi kapsamında bir takım hazırlıklar yapması önerilmiştir.

Gök Kurşun vd. (2023), yaptıkları çalışmada (A22), mültecilere çevrimiçi destek sağlayan 10 psikolojik danışmanın deneyimlerini araştırmıştır. Araştırmada psikolojik danışmanların çevrimiçi danışmanlık kapsamındaki çalışma pratiğine başlarda dirençli oldukları, olumsuz tutum içinde olmalarına rağmen deneyimledikçe görüşlerinin değiştiği görülmüştür. Elde edilen bulgular kapsamında, evden çalışmanın danışmanlar açısından ekonomik açıdan ve zaman tasarrufu açısından avantaj sağladığı, pandemiye iş yerleri kapatılan, işsiz kalan danışan mülteciler açısından da ekonomik kolaylıklar sağladığı görülmüştür. Bununla birlikte küçük yaştaki çocuklara (daha çok oyun temelli tekniklerin uygulanma gerekliliği nedeniyle) psikolojik destek sağlamada çevrimiçi danışmanlık açısından güçlüklerle karşılaşıldığı, ayrıca dil farklılığının tercüman gerekliliği de olması durumunda çevrimiçi danışmanlıkta dezavantajlı bir durum yarattığı, danışmanlık ortamının özellikle pandemi süreci ve mültecilerin kalabalık yaşama zorunlulukları durumları da göz önünde bulundurulduğunda mahremiyet ve gizlilik konularında dezavantajlı olduğu görülmüştür. Ayrıca beden dilinin

gözlenmemesi ve yüksek riskli vakaların yönetiminde zorluklar da diğer sınırlılıklar olarak araştırma sonucunda ortaya konmuştur.

Nar (2023), 19 aile danışmanı ile görüşerek yapmış olduğu nitel çalışmada (A23), psikolojik danışmanların pandemi nedeniyle çevrimiçi yapmak zorunda kaldıkları aile danışmanlığının etkililiğini araştırmıştır. Araştırma sonucunda zaman tasarrufu, çevrimiçi aile danışmanlığında en olumlu husus olarak görülürken danışmanlık sürecinde meydana gelebilecek olan teknik aksaklıklar ise en olumsuz husus olarak görülmüştür. Aile danışmanları bu konu ile ilgili olarak danışmanlık sürecinde görüşme öncesi teknolojik alt yapının (internet bağlantısı, kamera, mikrofon, kullanılan program vb.) kontrol edilmesinin uygun olacağını ifade etmişlerdir. Ayrıca aile danışmanlarından bazıları çevrimiçi danışmanlık sürecinde etkili terapötik bağ kurmada yüz yüze danışmanlığa göre daha fazla sıkıntı yaşadıklarını ve mahremiyet ihlali konusunun da çevrimiçi aile danışmanlığında daha problemlili bir durum olduğunu belirtmişlerdir.

Damar (2019) tarafından yapılmış olan araştırmada (C1), farklı alanlarda çalışan 12 psikolojik danışmanın çevrimiçi psikolojik danışma ile ilgili görüşleri incelenmiştir. Yapılan nitel araştırma sonucunda, çalışmaya katılan psikolojik danışmanların çevrimiçi psikolojik danışmaya karşı olumlu bir bakış açısına sahip oldukları görülmüştür. Bununla birlikte Türkiye'deki çevrimiçi psikolojik danışmanlığın uygulanabilirliği açısından etik kaygılarının bulunduğu ve bu konuda etik kurallar ile denetim mekanizmasının düzenlenmesini bir gereklilik olarak gördüklerini bildirmişlerdir. Ayrıca çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmetini verecek olan psikolojik danışmanların da bu konuda eğitim almaları gerektiği ve teknolojiye yatkın olmaları gerektiğine dair algılarının bulunduğu görülmüştür.

Hacıoğlu (2022), 11 ruh sağlığı uzmanının görüşlerini alarak yaptığı çalışmada (C2), danışmanların gözünden çevrimiçi psikoterapi hizmetlerinin etkililiğini artıran faktörler üzerinde araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda çevrimiçi psikolojik danışmanlığın erişiminin kolay olması, düşük maliyetli olması, ekonomik olması gibi olumlu hususların yanında teknik sorun ve aksaklıkların yaşanması, mesleki yetersizlik, danışmanların çerçevede dışı informal istekleri, gizlilik ve mahremiyetin sağlanmasındaki sıkıntılar gibi konularda ise olumsuz bazı yanlarının olduğu ruh sağlığı uzmanları tarafından belirtilmiştir. Ayrıca çevrimiçi psikolojik danışmanlığın daha etkili hale gelebilmesi için bu alanda çalışan uzmanların kriz yönetimine ve esnek düşünceye sahip olmaları, teknolojiye hâkim olmaları, mesleki deneyime ve gelişime açık olmaları gerektiği bunlarla birlikte süpervizyon desteği almasının da daha faydalı olacağı belirtilmiştir. Uzmanlar tarafından çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmeti sunulan özellikle küçük yaş grupları ile yaşlılarda sürecin olumsuz yönde etkilendiği; ergen ve yetişkin bireylerde ise sürecin daha verimli geçtiği gözlenmiştir.

Yukarıda çevrimiçi psikolojik danışmanlığın (danışman ve danışan gözünden) etkililiğine dair özet bulguları verilen 14 araştırmanın bulguları incelendiğinde, çevrimiçi psikolojik danışmanlığın uygulanmasıyla ilgili 14 olumlu temadan bahsedilirken (% 28), 33 olumsuz temadan (% 72) bahsedilmiştir. Olumlu ve olumsuz temalarla ilgili ayrıntılar sonuç bölümünde tartışılmıştır.

Çevrimiçi ile Yüz Yüze Psikolojik Danışmanlık Arasındaki Farklılıklara Dair Elde Edilen Bulgular

Bu çalışmada incelenen araştırmalardan %23'ünün yani 7 tanesinin (A2, A3, A9, A10, A11, A17 ve A21) çevrimiçi ile yüz yüze psikolojik danışmanlık arasındaki farklılıklar hakkında veriler sunduğu Tablo 1'de görülmektedir. Yapılan çalışmalardan 4 tanesi, danışan/ danışan adaylarının çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmanlıkla ilgili genel algıları (A9), mahremiyet kaygıları (A17), kendilerini açma konusundaki algıları (A21) ile sorun ve memnuniyetleri (A2) ile ilgilidir. İki tanesi danışman/ danışman adaylarının çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmanlık ile ilgili genel (A11) ve terapötik işbirliği (A3) hakkındaki görüşleri ile ilgilidir. Diğer araştırma ise danışman ve danışanların çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmanlıkların terapötik işbirliği çerçevesinde algıları (A10) ile ilgilidir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde aşağıda belirtilen bulgulara ulaşılmıştır:

Erdem ve Özdemir (2020), farklı meslek gruplarında çalışan 25 danışan adayını ile yaptıkları nitel çalışmada (A9), danışan adaylarının yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışmaya ilişkin algılarını araştırmışlardır. Araştırma sonucunda çalışmaya katılanların ekonomiklik ve ulaşım kolaylığı açısından çevrimiçi psikolojik danışmayı daha kullanılabilir buldukları ve çevrimiçi psikolojik danışma alma konusunda da istekli oldukları görülmüştür. Ancak katılımcıların çoğunun (20 katılımcı) etkili ve samimi olması, teknolojik engeller içermemesi, beden dili, jest ve mimik gibi sözel olmayan tepkileri içermesinden dolayı yüz yüze psikolojik danışma hizmetini daha uygun gördükleri anlaşılmıştır.

Öztürk vd., (2022)'nin 212 danışan adayını üniversite öğrencileri çalışma grubuyla gerçekleştirdiği araştırmada (A17), çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmaya karşı tutum ile mahremiyet kaygısı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda psikolojik yardım almaya dair olumlu tutum sergileyen danışan adaylarının hem çevrimiçi hem de yüz yüze psikolojik danışmaya yönelik tutumlarının olumlu olduğu; ancak çevrimiçi mahremiyet kaygısı taşıyan danışan adaylarının çevrimiçi psikolojik danışmadan daha fazla rahatsızlık duydukları ve yüz yüze danışmayı daha değerli gördükleri görülmüştür.

Ünal Karagüven ve Kamak (2023), lise son sınıfta okuyan 306 öğrenci ile yapmış oldukları nicel çalışmada (A21), ergenlerde çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmada kendilerini açma tutumlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin yüz yüze psikolojik danışmada kendini açmayı daha çok tercih ettiği görülmüştür. Ayrıca araştırmada hem yüz yüze hem de çevrimiçi psikolojik danışmada, danışan danışman arasındaki güven düzeyi ile danışanın sosyal ilişki gereksinimi arttıkça bireyin kendini açma tutumunun arttığı; danışanın utangaçlık düzeyi arttıkça kendini açma tutumunun azaldığı görülmüştür.

Zeren (2015), yapmış olduğu araştırmasında (A2), 21 üniversite öğrencisi danışana, üniversitelerinde yine öğrencilik yapan psikolojik danışma ve rehberlik son sınıf öğrencilerinin verdiği yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışmanlık hizmetinin sorunlar ve memnuniyetler açısından incelenmesini konu almıştır. Araştırma sonucunda danışanların psikolojik danışma sürecinden oldukça memnun oldukları ve memnuniyet düzeylerinin de yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışma süreçlerinin ikisinde de oldukça benzer olduğu görülmüştür. Ayrıca danışanların sorunları açısından da yüz yüze ve çevrimiçi danışmalarda benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Danışan sorunlarında hem yüz yüze hem de çevrimiçi psikolojik danışmada ilk sırayı kişisel sorunlar alırken, bu sorunu kariyer gelişimi, akademik, romantik ilişki ve aile sorunlarının izlediği görülmüştür.

Yüksel Şahin (2021), psikolojik danışma ve rehberlik bölümünde lisansüstü eğitim gören 15 psikolojik danışmanın Covid-19, yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışma hizmeti verme ile eğitim almaya ilişkin görüşlerini incelediği nitel araştırma (A11) sonucunda, psikolojik danışmanların çevrimiçi psikolojik danışmanlığından ummadıkları şekilde yeterli verimi aldıkları ve çevrimiçi danışmanlığın ekonomik olduğunu belirttikleri görülmüştür. Ancak psikolojik danışmanlar yapılan çalışmada, çevrimiçi psikolojik danışmanlıkta teknolojik sorunlar yaşandığı, gizlilik konusunda sorunlar yaşanabileceği ve tek başına yeterli olamayacağı görüşlerini de bildirmişlerdir.

Zeren (2017), yapmış olduğu çalışmada (A3), psikolojik danışman adaylarının yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışmada terapötik işbirliği arasındaki farklılığı tespit etmeye çalışmıştır. 11 danışman adayının katıldığı çalışma neticesinde, bazı danışman adaylarının çevrimiçi danışma ortamında danışan ile yakınlığın kurulamadığı, birbirlerini anlamakta güçlük çektikleri, danışanların kendini ifade etmekte zorlandıkları konularında görüş bildirdikleri görülmüştür. Bu görüşleri bildiren danışman adayları, yakınlık kurulamamasını teknolojik cihazların varlığına, birbirlerini anlamakta zorluk yaşamalarını çevrimiçi danışmada sözel olmayan sözsüz mesajların görülememesine, beden diliyle ilgili ipuçlarını görememenin eksikliklerine bağladıkları görülmüştür. Ayrıca araştırmada danışman adayları, yüz yüze psikolojik danışmanlıkta açık ve samimi bir ilişki kurmanın ve kendini ifadenin çevrimiçi danışmanlığa göre daha kolay olduğunu belirtmişlerdir.

Erus ve Zeren (2020), yaptıkları çalışmada (A10), çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmanlık süreçlerindeki terapötik işbirliğini, danışman ve danışan penceresinden incelemiştir. 61 danışan ve

6 psikolojik danışmanın katıldığı araştırma sonucunda, çevrimiçi psikolojik danışma sürecinin de yüz yüze psikolojik danışma sürecindeki kadar terapötik işbirliği sağlamada etkili olduğu görülmüş ve bu nedenle çevrimiçi psikolojik danışmanın yüz yüze psikolojik danışmaya alternatif olarak kullanılması ve yaygınlaştırılması hususu önerilmiştir.

Yukarıda çevrimiçi ile yüz yüze psikolojik danışmanlık arasındaki farklılıklara dair özet bulguları verilen 7 araştırmanın bulguları incelendiğinde, elde edilen temalardan 3 tanesinin (% 18,5) çevrimiçi psikolojik danışmanlığın olumlu yönleri ile alakalı olduğu; 10 tanesinin (% 63) ise çevrimiçi psikolojik danışmanlığın olumsuz yönleri ile yüz yüze psikolojik danışmanlığın olumlu yönleri hakkında olduğu görülmektedir. Ayrıca tespit edilen temalardan 3 tanesinde (% 18,5) hem yüz yüze hem de çevrimiçi psikolojik danışmanlık uygulamalarında benzer memnuniyet düzeylerinden bahsedildiği görülmektedir. Ancak yapılan analizde bu düşüncelerin danışmandan ziyade danışan görüşlerinden kaynaklandığının görülmesi dikkat çekicidir. Olumlu ve olumsuz temalarla ilgili ayrıntılar sonuç bölümünde tartışılmıştır.

Çevrimiçi Psikolojik Danışmanlıkta Etik Konusunda Elde Edilen Bulgular

Bu çalışmada incelenen araştırmalardan % 13'ünün yani 4 tanesinin (A4, A7, A8 ve A20) çevrimiçi psikolojik danışmanlıkta etik hakkında veriler sunduğu Tablo 1'de görülmektedir. Yapılan çalışmalardan ilk ikisinde (A4 ve A7), ülkemizde yeni bir olgu olarak ortaya çıkan çevrimiçi psikolojik danışmanlık konusuna ve yurt dışındaki etik ilkelere değinilerek ülkemiz için etik önerilerde bulunulmuştur. Bir başka araştırmada (A8), çevrimiçi psikolojik danışmanlığı, tarihçesi ve etik ilkeleri ile avantajları, dezavantajları hakkında genel bilgiler verilmiştir. Diğer araştırmada (A20) çevrimiçi psikolojik danışmanlıkta olması gerekli etik ilkeler psikolojik danışmanların öngörülmesi çerçevesinde incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde aşağıda belirtilen bulgulara ulaşılmıştır:

Zeren ve Bulut (2018), yaptıkları çalışmada (A4), çevrimiçi psikolojik danışma ile ilgili etik ve standartlar konusuna değinmiş ve bir model önerisinde bulunmuştur. Araştırmada, pek çok ülkede yaklaşık yirmi yıldır çevrimiçi psikolojik danışma ile ilgili belirli standartlara göre uygulamanın yapılmasına rağmen Türkiye'de henüz oluşturulmuş belli standartlar olmadığı belirtilerek bazı etik ilkeler hakkında önerilerde bulunulmuştur. Önerilen standartlar, teknolojik alt yapı, danışmanın sahip olması gereken nitelikler, danışanın çevrimiçi psikolojik danışmaya uygunluğu ve etik ilkeler olmak üzere dört temel başlık altında ele alınmıştır. Ayrıca araştırmada, Amerikan Psikolojik Danışma Birliği (ACA) tarafından 1999 tarihinde kabul edilen etik standartlar sonrası 2014 yılında psikolojik danışman-danışan ilişkisi, gizlilik ve mahremiyet, mesleki sorumluluk, diğer profesyonellerle ilişkiler, ölçme ve değerlendirme, araştırma ve yayınlama, çevrimiçi psikolojik danışmada teknoloji kullanımı, sosyal medya ve etik ikilemlerin çözümü başlıkları altında etik kodlar kitapçığı da çıkarılarak alana katkıda bulunulduğuna dikkat çekilmiştir.

Poyrazlı ve Can (2020) tarafından yapılan çalışmada da (A7), çevrimiçi psikolojik danışma etik kuralları hakkında önerilerde bulunulmuştur. Benzer şekilde bu çalışmada da Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (ACA) ile Amerikan Psikoloji Derneği'nin (APA) çevrimiçi psikolojik danışma ile ilgili etik kuralları sunulmuş ve ülkemizde de bu hizmet verilirken bu kurallara uyulması tavsiye edilmiştir. Ayrıca araştırma içinde onam formu süreci ve vaka notuna neler yazılması gerektiği de örneklerle anlatılmıştır.

Tuzgöl (2020) tarafından yapılan çalışmada (A8), çevrimiçi psikoterapi, danışmanlıkta etik konusu çerçevesinde incelenmiştir. Çevrimiçi terapi hizmetlerinin tarihçesi, içerdiği hizmetlerin çeşitleri, dünyadaki kullanımı, etik ilkeleri, standartları, avantaj ve dezavantajları hakkında genel bilginin de verildiği araştırmada son yıllarda ülkemizde de pandemi nedeniyle ortaya çıkan artış sonrası henüz netleşmeyen yasal mevzuat ve etik ilkeler nedeniyle sorunlar ortaya çıkabileceğinden bahsedilmiştir. Bu kapsamda lisans ve lisansüstü eğitimlerde bu konuda eğitimler verilmesinin gerekli olduğuna değinilmiştir. Ayrıca çevrimiçi psikoterapi uygulamalarının; yetkinlik, sınırlar, yararlı olma, zarar

vermeme, dürüstlük, sorumluluk, gizlilik ve insan haklarına saygılı olma, ayrımcılık yapmama gibi etik ilkeler çerçevesinde yürütülmesinin gerekliliğinden bahsedilmiştir.

Son olarak Şen Pakyürek ve Korkmaz Yayın (2023) tarafından yapılan araştırmada (A20), çevrimiçi psikoterapi uygulamalarında en çok kaygı uyandırdığı tespit edilen durumların etik uygulamalar çerçevesinde terapistlerin öngörülerinin neler olduğu incelenmiştir. Araştırma sonucunda çevrimiçi psikoterapi sürecinde etik kaygılar yaratan hususların gizliliğin korunması konusundaki kaygılar, terapist tarafından oluşturulmayan psikoterapi ortamı ve teknolojik aksaklıklardan kaynaklı kaygılar, terapötik çerçevenin bozulacağına dair kaygılar, danışanların uygun olmayan ortamlarda (trafikte seyir halindeyken vb.) terapi sürecine katılma gibi suiistimal kaygıları olarak görülmektedir. Elde edilen sonuçlar çerçevesinde yasal düzenlemeler yapılması, psikoterapistlerin takip etmesi gereken etik kuralların belirlenmesi, devlet destekli güvenli yazılım programlarının kullanılması, teknik ve donanımsal düzeyde danışman ve danışanın bilgi sahibi olması, psikoterapi ve psikolojik danışmanlık alanında bir meslek yasasının çıkarılması, psikoterapistlerin içinde yaşanan dönemin bilimsel ve teknolojik gelişmeler çerçevesinde yetkinliklerini geliştirmeleri, üniversitelerin ilgili alanlarında lisans ve lisansüstü düzeylerde çevrimiçi psikoterapi konusunda farkındalık oluşturacak eğitimlerin verilmesi gibi hususların etik açıdan uygun olacağı önerilmiştir.

Yukarıda çevrimiçi psikolojik danışmanlıkta etik konusuna dair özet bulguları verilen 4 araştırmanın bulguları incelendiğinde, Amerika ve diğer birçok ülkede çevrimiçi danışma ile ilgili etik kurallarını oluşturmasına rağmen henüz Türkiye’de bu alanda belli bir standart, kural veya etik ilkelerin olmayışının çevrimiçi danışmanlığın uygulanması bakımından kaygılar yarattığı görülmektedir.

Çevrimiçi Psikolojik Danışma Uygulamalarına Dair Elde Edilen Bulgular

Bu çalışmada incelenen araştırmalardan % 17’sinin yani 5 tanesinin (B1, B2, B3, B4 ve B5) çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarına dair veriler sunduğu Tablo 1’de görülmektedir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde dördünde bilişsel davranışçı terapi, bir tanesinde ise şema terapinin kuram olarak kullanıldığı görülmektedir. Çevrimiçi psikolojik danışmanın uygulandığı araştırmaların ikisinde anksiyete bozukluğu (B1 ve B5), birinde sağlık kaygısı (B2), birinde borderline kişilik örüntüsü ve ilişki problemleri (B3), diğerinde ise obsesif kompulsif bozukluk (B4) tedavi sürecinin çalışıldığı görülmektedir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde aşağıda belirtilen bulgulara ulaşılmıştır:

Çetintulum Huyut (2019) tarafından yapılan araştırma (B1), internet tabanlı bilişsel davranışçı psikoterapi uygulamalarının anksiyete bozukluklarına yönelik etkinliğinin araştırılması konusunda bir derleme çalışmasıdır. Yapılan derleme çalışması sonucunda, çevrimiçi bilişsel davranışçı terapi müdahalelerinin anksiyete bozukluklarının tedavisinde etkili olduğuna dair literatürde birçok çalışmanın bulunduğu bildirilmiştir. Ayrıca çevrimiçi bilişsel davranışçı tedavilerin sosyal anksiyete, panik, yaygın kaygı bozuklukları ve özgül fobi tedavilerinde de etkili olduğunu gösteren kanıtların arttığına dair bulguların olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte internet tabanlı müdahalelerde gizliliği sağlamanın yüz yüze terapilerden çok daha zor olduğu, hem danışanın hem de terapistin sahte kişilerle karşılaşma ihtimalinin bulunduğu, güvenlik ihlali ihtimallerinin bulunduğu belirtilerek bu konularda dikkatli olmayı gerektirdiği de araştırmada vurgulanmıştır.

Aydın (2023) tarafından yapılan araştırmada (B2), bilişsel davranışçı terapi yaklaşımına dayalı olarak yapılandırılan çevrimiçi psikolojik danışma müdahalesinin sağlık kaygısı üzerine etkileri danışan görüşleri çerçevesinde değerlendirilmiştir. Yapılan durum çalışması neticesinde elde edilen bulgularda çevrimiçi BDT müdahalesinin sağlık kaygısını azalttığı, sosyal ilişkileri olumlu yönde etkilediği, sorun çözme becerilerini artırdığı ve sağlık kaygısı dışındaki endişelerini de azaltmada etkili olduğu belirtilmiştir. Araştırmada ayrıca katılımcılar tarafından uygulamanın çevrimiçi ve yüz yüze olması arasında bir farklılık olmadığı belirtilmiş ve bu durumun da gerek yüz yüze gerekse çevrimiçi ortamda yapılan müdahalelerde aynı bilişsel ve davranışçı terapi protokollerinin uygulanmasıyla açıklanabileceği belirtilmiştir.

Başer Baykal (2023) tarafından yapılan araştırmada (B3), borderline kişilik örüntüsü ve ilişki problemlerinin Şema Terapi ile çevrimiçi çalışılma olgusu bir vaka örneği ile ele alınmıştır. Şema terapi yönelimli gerçekleştirilen çevrimiçi görüşmelerin 40 seans sürdüğü belirtilmiştir. Araştırma sonucunda, uygulanan teknikler ve kurulan terapötik ilişki çerçevesinde çevrimiçi şema terapinin yüz yüze olanla benzer şekilde ilerlediği ve sonuçlandığı bildirilmiştir. Bununla birlikte çevrimiçi bazı seanslarda internetin kesilmesi ve teknik problemler nedeniyle aksamalar yaşandığı belirtilmiştir. Bunun önüne geçebilmek amacıyla özellikle duygu odaklı teknikler kullanılırken Wifi yerine mobil veri kullanılarak bağlantı sağlanarak önlem alındığı belirtilmektedir. Ayrıca çift sandalye tekniği kullanılırken fiziksel olarak düzenleme yapılamadığı bunun yerine hayali olarak danışanın tekniği uyguladığı belirtilmiştir. Bu sınırlılıklar dışında genel olarak değerlendirildiğinde, araştırmada çevrimiçi psikolojik danışmanlığın terapi ilişkisini olumsuz etkilemediği, terapötik ilişkinin sağlam şekilde kurulabildiği gözlemlenmiştir.

Yılmaz ve Karaaziz (2023), tarafından yapılan çalışmada (B4) obsesif kompulsif bozukluk (OKB) semptomları taşıyan bir kadın danışanın Bilişsel Davranışçı Terapi ekolüne bağlı görüntülü görüşme tekniğiyle tedavi sürecinin olgu sunumu irdelenmiştir. Yapılan çevrimiçi terapi oturumları sonucunda görüntülü görüşme tekniğiyle gerçekleştirilen BDT uygulamalarının danışan üzerinde başarılı olduğu gözlenmiştir. Araştırmada, çevrimiçi terapi hizmetine ulaşımındaki kolaylığın yoğun sıkıntılı ruh haline sahip danışan açısından bir motivasyon kaynağı olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte seans esnasında zaman zaman yaşanan bağlantı sorunlarının süreci olumsuz yönde etkilediği hatta bazı oturumların sonraki güne ertelenmesini gerektirdiği ve bu durumun da terapötik bağın daha geç kurulmasına yol açtığı ve danışanın motivasyonunu olumsuz olarak etkilediği gözlenmiştir.

Zereyalp ve diğerleri (2024) tarafından yapılan çalışmada (B5), yaygın anksiyete bozukluğunda bilişsel ve davranışçı terapi yönelimli çevrimiçi ortamda uygulanan müdahale etkinliği, bir vaka özelinde değerlendirilmiştir. 12 seans olarak gerçekleştirilen süreç sonunda yapılan analizde, danışanın çevrimiçi yürütülen bilişsel davranışçı terapiden fayda gördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucunda danışanın yaygın anksiyete bozukluğu ölçeğinden aldığı puanın düştüğü, terapi sürecinden önce kaçındığı durumlarda kalabildiği, güvence ve onay arama davranışlarında azalma ve işlevselliğinde artış olduğu gözlenmiştir. Ayrıca araştırma sonucunda çevrimiçi terapinin önde gelen avantajlarından birinin kolay ulaşılabilir olması olduğu (farklı şehre gitme durumunda bile aksama meydana gelmemesi) belirtilirken; çevrimiçi yürütülen süreçte danışanın travmatik deneyimleriyle çalışmayı engellemesinin de (travmatik bir deneyimden bahsederken bağlantının kesilmesi, yoğun duygulanım durumunun ortaya çıkması vb.) bir sınırlılık olduğu belirtilmiştir.

Yukarıda çevrimiçi psikolojik danışmanlığın uygulamalarına dair özet bulguları verilen 5 araştırmanın bulguları incelendiğinde, çevrimiçi psikolojik danışmanlığın şema ve bilişsel davranışçı terapi uygulamalarında başarılı sonuçlar elde edildiğinin ancak bununla birlikte bazı sınırlılıklar da içerdiğinden bahsedilmiştir. Olumlu ve olumsuz temalarla ilgili ayrıntılar sonuç bölümünde tartışılmıştır.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Derlemesi yapılan 30 bilimsel araştırma, çalışmanın amacı kapsamında oluşturulan dört konu başlığı altında incelenmiş ve elde edilen bulgular bu başlıklar altında tartışılarak sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Çevrimiçi Psikolojik Danışmanlığın (Danışman ve Danışan Gözünden) Etkililiği

Bu konu başlığı altında yapılan araştırmalar incelendiğinde, çevrimiçi psikolojik danışmanlığın özellikle pandemi döneminde faydalı olduğu, bazı konularda danışmanlar ve danışanlar açısından

kolaylık sağladığı ancak bunun yanında özellikle ülkemiz için henüz yeni bir olgu olduğu ve geliştirilmesi gereken birçok yönü olduğu, bu anlamda da bazı olumsuzluklar içerdiği görülmektedir.

Yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular incelendiğinde çevrimiçi psikolojik danışmanlığın olumlu özellikleri şu şekilde olduğu görülmektedir. Çevrimiçi psikolojik danışmanlığın özellikle pandemi döneminde danışanlara hizmet sunulabilmesi açısından yararlı olduğu (Yazıcı ve diğ.,2021), uygun ve kolaylaştırıcı yönlerinin olduğu (Hacıoğlu, 2022; Korkmaz ve Şen, 2018) danışmanların bazıları tarafından olumlu olarak algılandığı (Damar, 2019; Kiye, 2021) ve erişim kolaylığı açısından faydalı olduğu söylenebilir. Bununla birlikte çevrimiçi psikolojik danışmanlığın hem danışman hem de danışan açısından zaman tasarrufu (Nar, 2023) sağladığı, danışanlar açısından ekonomik kolaylık (Gök Kurşun vd., 2023) sağladığı, düşük maliyetli olduğu ve uygulanmasında mekânsal esneklik (Eken vd., 2022; Hacıoğlu, 2022; Oktay vd., 2021) sağladığı da söylenebilir.

Çevrimiçi psikolojik danışmanlığın olumsuz özelliklerine bakıldığında ise özellikle danışmanların algısı çerçevesinde birçok konuda bazı kaygılar taşındığı gözlenmektedir. Bu kapsamda çevrimiçi psikolojik danışmanlığın uygulanabilirliği açısından bazı sınırlılıklar taşıdığı (Oktay vd., 2021), ülke genelinde henüz yeteri kadar yaygın olmadığı (Özer vd., 2016), henüz emekleme döneminde olduğu (Özdemir ve Barut, 2020), danışmanların çevrimiçi danışmanlıkla ilgili bilgi eksiklikleri olduğu (Yazıcı vd., 2021) ve eğitim ihtiyaçlarının bulunduğu (Damar, 2019), suistimale açık bir olgu (Korkmaz ve Şen, 2018) olduğu ve etik kaygılar içerdiği (Damar, 2019; Kiye, 2021), ve bu kapsamda da birçok uzman tarafından olumsuz olarak algılandığı (Kiye, 2022) söylenebilir. Benzer şekilde terapötik ilişkinin sağlanması ile ilgili bazı kaygıların (Gülden ve Polat, 2022; Korkmaz ve Şen, 2018) olduğu, danışanın beden dilini anlamayla ilgili sıkıntılar (Gök Kurşun vd., 2023) yaşandığı, oturumlar öncesi ve sürecinde internet bağlantısı, kamera ve mikrofon gibi bazı teknik ve teknolojik problemler (Aslan vd., 2021; Hacıoğlu, 2022; Nar, 2023) yaşandığı, oturumların yapıldığı mekân ve ortamdan kaynaklanan ses ve gürültü sorunlarının (Eken vd., 2022) yaşandığı söylenebilir. Ayrıca araştırmalardan elde edilen bulgulara bakıldığında; henüz yeni bir uygulama olarak görülebilecek olan çevrimiçi psikolojik danışmanlığın etik kurallarının ve denetim mekanizmasının henüz bulunmadığı (Damar, 2019; Özdemir ve Barut, 2020), gizliliğin tesis edilmesi ile ilgili endişelerin olduğu (Aslan vd., 2021; Gök Kurşun vd., 2023; Hacıoğlu, 2022), hâlihazırda üniversitelerin ilgili bölümlerinde konu ile ilgili olarak ayrı bir ders bulunmadığı ve bu nedenle programa dâhil edilmesinin uygun olacağına (Gülden ve Polat, 2022; Özer vd., 2016) dair uzman görüşlerinin bulunduğu söylenebilir. Son olarak aile, çocuklar ve yaşlılar üzerine yapılmış olan araştırmaların kısıtlı düzeyde olduğu (Oktay vd., 2021), yapılan çalışmalarda ise özellikle küçük yaş gruplarında (Hacıoğlu, 2022) daha çok oyun temelli uygulanması gereken danışmanlık süreci nedeniyle çevrimiçi psikolojik danışmanlık kapsamında güçlüklerle karşılaşıldığı (Gök Kurşun vd., 2023) söylenebilir.

Çevrimiçi ile Yüz Yüze Psikolojik Danışmanlık Arasındaki Farklılıklar

Bu konu başlığı altında yapılan araştırmalar incelendiğinde, çevrimiçi psikolojik danışmanlığın faydalı olduğu bazı hususlar olmasıyla birlikte dezavantajlı olduğu birçok husus barındırması nedeniyle yüz yüze psikolojik danışmanlığın çevrimiçi danışmanlığa göre olumlu yönlerinin daha fazla olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırmalardan elde edilen bulgular incelendiğinde çevrimiçi psikolojik danışmanlığın özellikle ekonomiklik açısından avantajlı olduğu (Yüksel Şahin, 2021) ve bununla birlikte ulaşım kolaylığı (Erdem ve Özdemir, 2020) sağladığı söylenebilir. Ancak mahremiyet ve gizliliğe ilişkin kaygılar taşınması (Öztürk vd., 2022), teknik ve teknolojik sorunlar içermesi (Yüksel Şahin, 2021), danışanların kendilerini ifade etmede ve yakınlık kurmada zorluklar (Zeren, 2017) yaşaması gibi nedenlerle çevrimiçi psikolojik danışmanlığın dezavantajlı durumlar yarattığı da görülmektedir. Buna karşılık yüz yüze psikolojik danışmanlığın etkili, samimi bir ortam yaratması (Zeren, 2017), beden dili ve sözel olmayan tepkilerin fark edilmesi açısından avantajları (Erdem ve Özdemir, 2020), danışanların

kendilerini ifade etmesinde ve açmasındaki rahatlıklar (Ünal Karagüven ve Kamak, 2023; Zeren, 2017) dikkate alındığında çevrimiçi danışmanlığa göre daha olumlu görüldüğü söylenebilir.

Ayrıca bazı araştırmalardan elde edilen bulgulara göre hem çevrimiçi hem de yüz yüze psikolojik danışmanlığın sürecine yönelik danışan memnuniyeti ve olumlu algıları olduğuna dair benzer düzeylere sahip olduğu (Erus ve Zeren, 2020; Öztürk vd., 2022; Zeren, 2015) görülse de bu görüşlerin danışmanlardan ziyade danışan görüşleri olduğunun dikkate alınması gereken bir husus olduğu söylenebilir.

Çevrimiçi Psikolojik Danışmanlıkta Etik Konusu

Çevrimiçi psikolojik danışmanlıkta etik konusu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, Amerika ve diğer birçok ülkede çevrimiçi danışma ile ilgili yasal düzenlemeler yapılmış ve etik kurallar oluşturulmuş (Poyrazlı ve Can, 2020; Tuzgöl, 2020; Zeren, 2018) olmasına rağmen henüz Türkiye’de bu alanda belli bir standart, kural veya etik ilkenin olmayışının (Şen Pakyürek ve Korkmaz Yayın, 2023; Tuzgöl, 2020) çevrimiçi danışmanlığın uygulanması bakımından kaygılar yarattığı görülmektedir.

Son yıllarda, pandemi ile birlikte artarak uygulanmaya başlanan çevrimiçi psikolojik danışmanlık uygulamalarındaki bu sıkıntıların önüne geçebilmek amacıyla gerekli yasal düzenlemeler yapılmasının (Şen Pakyürek ve Korkmaz Yayın, 2023), gerekli olan etik kuralların belirlenmesinin (Poyrazlı ve Can, 2020; Tuzgöl, 2020; Zeren, 2018) uygun olacağı söylenebilir. Bununla birlikte araştırmalarda, çevrimiçi psikolojik danışmanlığın ülkemiz için yeni bir uygulama olması nedeniyle birçok psikolojik danışmanın/ alan uzmanının bilgi eksikliğinin bulunduğu bu nedenle üniversitelerin ilgili bölümlerindeki danışman adaylarına bu alandaki etik kaygıların giderilmesi amacıyla eğitim verilmesinin (Şen Pakyürek ve Korkmaz Yayın, 2023; Tuzgöl, 2020) gerekli olduğu söylenebilir.

Çevrimiçi Psikolojik Danışma Uygulamaları

Çevrimiçi psikolojik danışma uygulamalarına dair çalışmalar incelendiğinde özellikle bilişsel davranışçı terapi uygulamalarında başarılı sonuçlar elde edildiği söylenebilir. Bu durumun, yapılan araştırmaların az sayıda olması, bilişsel davranışçı terapi tekniklerinin sıklıkla kullanılması veya bilişsel davranışçı terapi protokollerinin yüz yüze ve çevrimiçi uygulamalarda aynı şekilde uygulanmasından (Aydın, 2023) kaynaklı olabileceği düşünülebilir. Yapılan araştırmalarda çevrimiçi bilişsel davranışçı terapi müdahalelerinin anksiyete bozuklukları (Çetintulum Huyut, 2019), sağlık kaygılarının azaltılması ve obsesif kompulsif bozukluklarının tedavisinde etkili olduğu (Yılmaz ve Karaaziz, 2023) sağlık kaygısı dışındaki endişeleri de azalttığı (Aydın, 2023) söylenebilir. Benzer şekilde çevrimiçi psikolojik danışma uygulamasının şema terapi kapsamında borderline kişilik örüntüsü ve ilişki problemi yaşayan bir danışanda da faydalı sonuçlar elde edildiği (Başer Baykal, 2023) bildirilmiştir. Ancak bununla birlikte travmatik olgular sergileyen danışanlar açısından çevrimiçi uygulamada müdahale etme zorluğu ve internet bağlantı sorunları gibi durumlardan dolayı sınırlılık taşınması da (Zereyalp vd., 2024) göz önünde bulundurulmalıdır. Ayrıca çevrimiçi uygulamalardan elde edilen deneyimler sonucu, gizliliğin sağlanması hususunun yüz yüze psikolojik danışmanlıktan daha zor olduğu (Çetintulum Huyut, 2019), internet bağlantısının kesilmesi ve teknik sorunlar nedeniyle aksamalar yaşanması durumunun söz konusu olduğu, çift sandalye uygulaması gibi yüz yüze yapılması gereken psikolojik danışmanlık tekniklerindeki sınırlılıklar yaşanabileceği (Başer Baykal, 2023) söylenebilir.

Çevrimiçi/ online psikolojik danışma ve psikoterapi uygulamalarının dünya genelinde 2000’lerde sıklıkla gündeme gelen ülkemizde ise ancak 2010’lardan sonra tartışılan bir konu olması ve yapılan araştırmaların az sayıda olması nedeniyle bu çalışmadan elde edilen veriler, Türkçe yapılmış olan 52 araştırma ve 4 adet lisansüstü tez arasından araştırmanın amacı doğrultusunda seçilen 30 bilimsel

çalışmayı içermektedir. Türkiye içindeki bu 30 bilimsel çalışmayı içermesi yapılan araştırmanın sınırlılıklarındandır.

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin hızla ilerlediği ve küresel ekonomik sorunların git gide artış eğiliminde olduğu, pandemi gibi benzeri sağlık sorunlarının tekrar gündeme gelebileceği düşünüldüğünde ekonomik oluşu ve ulaşım kolaylığı sağlaması açısından çevrimiçi/ online psikolojik danışmanlığın bundan sonra da önemini sürdüreceği kaçınılmaz görülmektedir. Bu çerçeveden bakıldığında psikolojik danışman adaylarının gelecekte karşılaşacakları çevrimiçi/ online psikolojik danışmanlık için teknoloji okuryazarlığı ve bilgisayar kullanımı ile ilgili yetkinliklerini artıracak bilgilerin, üniversitelerde desteklenmesinin ve test edilmesinin uygun olacağı söylenebilir. Ayrıca psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencilerinin halihazırda üniversitelerinde süpervizör eşliğinde bireysel psikolojik danışmanlık kapsamında yaptıkları danışma oturumlarının bir kısmının online/çevrimiçi yaptırılmasının, karşılaşacağı sorunları yerinde ve zamanında görmeleri açısından faydalı olabileceği söylenebilir. Bununla birlikte Türkiye’de bu alanda (çevrimiçi/ online psikolojik danışmanlık) bir eksiklik olarak görülen hukuksal düzenlemelerin yapılmasının ve etik kuralların belirlenmesinin psikolojik danışmanlık alanında önemli bir ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Ayrıca yapılan araştırmalarda da sıklıkla ortaya çıkan çevrimiçi/ online psikolojik danışmanlık ile ilgili danışman bilgi eksikliklerinin giderilmesi amacıyla üniversitelerin ilgili bölümlerinde eğitimi verilmek üzere ders olarak eğitim programlarına eklenmesi düşünülebilir. Benzer şekilde halen psikolojik danışmanlık yapanların eğitimini alabilmeleri için sürekli eğitim merkezlerinde alanda uzmanlaşmış öğretim üyeleri tarafından sertifika programlarının açılması önerilebilir.

Çevrimiçi psikolojik danışmanlık kapsamında yaşanan güçlükler esas alındığında, özellikle küçük yaş gruplarında daha çok oyun temelli uygulanması gereken danışmanlık süreci de göz önünde bulundurulduğunda bu yaş gruplarında yüz yüze danışmanlık yapılmasının daha uygun olacağı önerilebilir. Ayrıca çevrimiçi psikolojik danışmanlık uygulamaları ile ilgili çocuklar ve yaşlılarla yapılan araştırmaların az sayıda olduğu düşünüldüğünde yeni yapılacak olan vaka çalışmalarında dikkate alınması araştırmacılara önerilebilir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Destek Bilgisi: Herhangi bir kurum ve/veya kuruluştan destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Etik Onayı: Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi’nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazar(lar)ına aittir.

Araştırmacıların Katkı Oranı: Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

KAYNAKÇA

Andersson, G. (2010). The promise and pitfalls of the internet for cognitive behavioral therapy. *BMC Medicine*, 8(1), 1-5. <http://doi.org/10.1186/1741-7015-8-82>.

Aslan, Ş., Akşab, G., Korkmaz, K., Türk, F. ve Hamamcı, Z. (2021). Çevrimiçi grupla psikolojik danışmada yaşanan güçlükler ve çözüm önerileri, *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 207-239.

Aydın, B. (2023). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı çevrim içi psikolojik danışmanın sağlık kaygısını nasıl etkilediğine ilişkin danışan görüşleri. *Ekev Akademi Dergisi*, 96, 26-40.

Başer Baykal, N. (2023). Borderline kişilik örüntüsü ve ilişki problemlerinin şema terapi ile çevrimiçi çalışılması: Bir vaka örneği. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(1), 165-187.

- Çetintulum Huyut, B. (2019). Anksiyete bozukluklarının tedavisinde internet tabanlı bilişsel davranışçı terapi uygulamaları. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 251-263.
- Damar, E. (2019). *Çevrimiçi Psikolojik Danışmaya Yönelik Psikolojik Danışmanların Görüşleri: Nitel Bir Çalışma*. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Eken, E., Koç, İ. ve Esen, E. (2022). Psikolojik danışman adaylarının çevrimiçi psikolojik danışma deneyimlerine ilişkin görüşleri: Bir durum çalışması. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 16(40), 74-104
- Erdem, A. ve Özdemir, M. (2020). Çevrimiçi ve yüz yüze psikolojik danışmaya ilişkin algıları keşfetmek: Nitel bir çalışma. *Psikolojide Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 331-363.
- Erus, S. M. ve Zeren, Ş. G. (2020). Danışan ve psikolojik danışmanın penceresinden terapötik işbirliği: Çevrimiçi, yüz yüze ve plasebo gruplarının karşılaştırılması. *Jass Studies-The Journal of Academic Social Science Studies*, Number: 81, Autumn, p. 139-152.
- Feijt, M., Kort, Y., Bongers, I., Bierbooms, J., Westerink, J. and IJsselsteijn, W. (2020). Mental health care goes online: Practitioners' experiences of providing mental health care during the COVID-19 pandemic. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 23(12) Dec 2020.860-864. <http://doi.org/10.1089/cyber.2020.0370>.
- Gök Kurşun, Ş., Uygun, E., Dikeç, G. (2023). COVID-19 döneminde mültecilere çevrim içi psikolojik destek sağlayan ruh sağlığı profesyonellerinin deneyimleri: Nitel çalışma. *Journal Cognitive Behavioral Psychotherapy Research*, 12(3), 264-278.
- Güliden, Ç. ve Polat, K. (2022). Eş zamanlı metne dayalı çevrim içi psikolojik danışmada terapötik ilişki. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 301-321.
- Hacalioğlu, N. (2022). *Ruh Sağlığı Uzmanlarının Gözünden Online Psikoterapi Hizmetlerinin Etkililiğini Artıran Faktörlere Dair Nitel Analiz Çalışması*. İstanbul Bilgi Üniversitesi, Lisansüstü Programlar Enstitüsü, İstanbul.
- Herdman, E. A. (2006). Derleme makale yazımında konferans ve bildiri sunumu hazırlamada pratik bilgiler. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 3(1), 2-4.
- Kiye, S. (2021). Dijitalleşme sürecinde çevrimiçi psikolojik danışma. *Sosyal Bilimlerde Uluslararası Dijital Dönüşüm Konferansı Tam Metin Bildiri Kitabı*, 2, 226-234.
- Kiye, S. (2022). Kovid-19 Pandemisi Sürecinde Psikolojik Danışmanların Çevrimiçi Çalışma Deneyimleri: Metaforik bir Analiz. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(Özel Sayı 1), 21-42.
- Korkmaz, B. ve Şen, G. (2018). Psikoterapistlerin çevrimiçi yürütülen psikoterapilere yönelik algılarına ilişkin bir tematik analiz çalışması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(3), 140-152.
- Lewis, J., Coursol, D., and Wahl, K. H. (2003). Researching the cybercounseling process: a study of the client and counselor experience. *Educational Resources Information Center (ERIC)*, 16, 307-325.
- Nar, S. (2023). Uzaktan çevrimiçi aile danışmanlığı: Nitel bir çalışma. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 6(1), 141-168.
- Oktay, S., Merdan-Yıldız, E. D., Karaca-Dinç, P. ve Erden G. (2021). Çevrimiçi psikoterapi yöntemlerinin farklı gruplar (yetişkin, çocuk, ergen ve aile) temelinde incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(3), 304-322.
- Özdemir, B.M., Barut, Y. (2020). Postmodern perspective in psychological counselling practices: Online psychological counselling., *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 2(3): 192-99.
- Özer, Ö., Yıkılmaz, M., Altınok, A. ve Bayoğlu F. (2016). Psikolojik danışmanların çevrimiçi (online) psikolojik danışmaya yönelik tutumlarının danışan perspektifinden incelenmesi. *Kırgız – Türk Sosyal Bilimler Enstitüsü*, 58, 549-559.

- Öztürk, F., Zümbül, D., ve Akça, F. (2022). Online ve yüz yüze psikolojik danışmaya ilişkin tutum ile çevrimiçi mahremiyet kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bursa ili örneği. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(45), 1071-1095.
- Poyrazlı, S. ve Can, A. (2020). Çevrim içi psikolojik danışma: Etik kuralları, COVID-19 süreci, öneriler. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 3(1), 59-83.
- Savaş, A. C. ve Hamamcı, Z. (2010). Okullarda rehberlik hizmetlerinin internet üzerinden yürütülmesine ilişkin veli, öğrenci ve psikolojik danışmanların görüşlerinin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 147-148.
- Şen Pakyürek, G. ve Korkmaz Yayın, B. (2023). Çevrimiçi psikoterapinin etik kodlar çerçevesinde incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları - Studies in Psychology*, 43(1), 1-39.
- Tanrıkulu, İ. (2009). Counselors-in-training students' attitudes towards online counseling. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 1, 785-788.
- Tuzgöl, K. (2020). Online psikoterapi ve danışmanlıkta etik. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(6), 67-86.
- TÜİK, (2022). Türkiye İstatistik Kurumu *Haber Bülteni*. Sayı: 45587. 26 Ağustos 2022. 10.00
- Ünal-Karagüven, M. H. ve Kamak, E. (2023). Ergenlerde çevrimiçi ve yüz yüze kendini açma. *Humanistic Perspective*, 5(1), 724- 749.
- VandenBos, G. R. and Williams, S. (2000). The Internet versus the telephone: What is telehealth, anyway? *Professional Psychology: Research and Practice*, 31, 490-492.
- Yazıcı, H., Altun, F., Tosun C. ve Özdemir M. (2021). Covid-19 Salgının ilk aylarında gözlenen psikolojik problemler ve ruh sağlığı uzmanlarının bu problemlere çevrimiçi (online) yollarla müdahale etmeye ilişkin deneyimleri. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(4), 1460-1484.
- Yılmaz, Ş. N. ve Karaaziz, M. (2023). Obsesif kompulsif bozuklukta görüntülü görüşme tekniğiyle bilişsel davranışçı terapi: Olgu sunumu. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry*, 3(2), 93-98.
- Yüksel Şahin, F. (2021). Psikolojik danışmanların Covid-19'a, yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışma yapmaya, yüz yüze ve çevrimiçi eğitim almaya ilişkin görüşlerinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (9), 496-522.
- Zeren, Ş. G. (2014). Information and communication technology in education of psychological counselors in training. *International Online Journal of Educational Sciences*, 6(2), 494-509
- Zeren, Ş. G. (2015). Yüz Yüze ve Çevrimiçi Psikolojik Danışma: Danışanların Sorunları ve Memnuniyetleri. *Eğitim ve Bilim*,40(182), 127-141.
- Zeren, Ş. G. (2017). Yüz yüze ve çevrimiçi psikolojik danışmada terapötik işbirliği: Psikolojik danışman adaylarının görüşleri. *Eğitim ve Bilim*,14(3), 2293--2307.
- Zeren, Ş. G. ve Bulut, E. (2018). Çevrimiçi psikolojik danışmada etik ve standartlar: Bir model önerisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*,8(49), 63--80.
- Zereyalp, M., Kurtoğlu, M.B. ve Boz, C. (2024). Yaygın anksiyete bozukluğunda çevrim içi yürütülen bilişsel ve davranışçı terapi: Bir olgu sunumu. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 11(1), 163-185.